



Keto roerbak van shoarma en spruitjes

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Spruitjes zijn de okselknoppen van de spruitkool. Meestal worden spruitjes gekookt, maar je kunt ze ook bakken, wokken, stoven of stomen. Je moet ze zeker niet te lang koken, want dan werk je het ontstaan van de beruchte 'spruitjeslucht' in de hand. Spruitjes zijn de meest vitaminerijke wintergroente en zijn rijk aan vitamine B6, foliumzuur, vitamine C en kalium. Let op dit is een ketoëen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 572 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Spruitjes	g	150	300	450	600
Ui	st	1	2	3	4
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Varkensshoarma	g	100	200	300	400
Roomkaas met kruiden	g	40	75	115	150

zelf toevoegen:

Olie (of boter)	el	1.5	3	4.5	6
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en snijd doormidden of in plakjes. Pel en snipper de ui. Veeg de champignons schoon en snijd in vieren.
2. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak het shoarmavlees op een middelhoog vuur. Schep uit de pan en leg afgedekt opzij.
3. Voeg extra olie toe en bak de spruitjes en champignons al omscheppend circa 10 minuten.
4. Doe het shoarmavlees terug in de pan en schep de roomkaas erdoor. Roer alles goed door elkaar. Voeg eventueel wat water toe om de saus dunner te maken. Laat afgedekt nog enkele minuten pruttelen.
5. Serveer de spruitjes schotel op mooie borden.

Tip: Houd je van meer pit? Voeg dan wat sambal toe.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

